

SUPER ABDOS FESSIERS :

Des abdos, des fessiers, du cardio et du fun avec petit matériel (ballons accessoires etc...)

AÉRO CARDIO :

Entraînement complet qui alterne effort cardio intense et renforcement complet de tout le corps sous forme d'intervalle Training.

STRETCHING ZEN :

Cours doux qui propose des exercices d'étirements, d'assouplissements et de relaxation pour une meilleure mobilité articulaire.

BODY JAM :

Cours cardio chorégraphié qui vous initie aux joies de la danse sur une musique tendance.

BODY BALANCE :

Cours qui associe des exercices de Yoga, Tai Chi et Pilates pour se tonifier, s'étirer et se détendre.

STRONG :

Entraînez-vous au rythme de la musique. STRONG associe des séquences d'entraînement au poids du corps, des exercices de

renforcement musculaire et des activités centrées sur le cardio et la plio, le tout au rythme d'une musique originale pour vous pousser à tout donner jusqu'à la dernière mesure et au-delà.

STOTT PILATES® :

Le Pilates est une méthode de travail 'corps-esprit' qui sollicite les muscles en profondeur et vous aide à prendre pleinement conscience de votre corps. Le Pilates vise à replacer le corps dans un alignement « idéal » par un travail sur les supports et la mobilité de la colonne. Il sollicite les muscles profonds. STOTT PILATES® est une approche contemporaine de la méthode d'origine Pilates mise au point par Joseph Pilates.

TONE :

Un mix parfait d'exercices cardio et de renforcement musculaire. Il tonifie le corps grâce aux fentes, squats, le tout rythmé sur une bande son originale pour se sentir motivé et énergique.

CARDIO BOXE :

Activité de loisir, mixte où la convivialité se conjugue au développement de la condition physique, un entraînement inspiré

de la boxe, pour se défouler sur un sac de frappe et obtenir un maximum de résultats en un minimum de temps. **HEX BOXING :** Révélez le combattant qui est en vous ! Un entraînement de type free fight sans recevoir de coups ! Votre unique adversaire est un sac de frappe sur lequel vous allez pouvoir vous défouler !

BODY PUMP :

Cours de renforcement musculaire complet composé d'exercices à l'aide d'une barre et de poids sur une musique rythmée. Efficace pour brûler des calories et augmenter votre masse musculaire.

RPM :

Cours de vélo en salle d'intensité moyenne à forte. Vous roulez au rythme d'une musique entraînante pour brûler un maximum de calories.

RPM TRAINING :

Mix entre un cours de vélo en salle d'intensité moyenne à forte, au rythme d'une musique entraînante pour brûler un maximum de calories, suivi d'une session explosive et intensive en salle cardio ou à l'extérieur pour

retrouver le goût à l'effort et le dépassement de soi. **SPIVI :** Cours interactif de vélo connecté en 3 D animé par un professeur virtuel. L'écran vous plonge en pleine action. Grimpez, pédalez, transpirez !

CROSS TRAINING :

Une méthode d'entraînement complète proposée grâce aux différentes fonctionnalités de la cage de cross training. Des exercices issus de la force athlétique, des sports de combat, de l'haltérophilie... pour travailler différents groupes musculaires dans une ambiance ludique et conviviale.

TRX HIIT :

Inventé par les forces spéciales américaines, le TRX est un nouveau système d'entraînement par suspension accessible à tous. Basé sur un principe de travail dynamique, il associe l'effort lié à la suspension du poids du corps et la résistance de sangles attachées à un point haut.

HATHA YOGA : Méthode de yoga doux qui se pratique « avec douceur et lenteur, dans le plaisir ». Cette discipline aussi complète qu'accessible ne nécessite pas une souplesse ou une endurance de haut niveau puisqu'elle s'adapte aux possibilités, à la condition et à l'âge de chacun. Idéal pour découvrir et apprivoiser le yoga.

WELLNESS TRX :

Cours de renforcement musculaire profond basé sur l'utilisation de sangles en douceur accessible à tous pour un travail complet de tout le corps.

BODY SCUPLT :

Cours de renforcement musculaire pour un travail global de tout le corps (fessiers, abdos, cuisses) avec petit matériel.

tōne

HEX BOXING

TRX

SF2S

LES MILLS

PLANNING 2019-2020

LES COURS AQUATIQUES

AQUA CARDIO :

Cours intense et ludique pour augmenter votre endurance. En plus de muscler le corps, le but est de faire monter le rythme cardiaque. Défolement garanti !

AQUA BIKE :

Pour garder la forme et augmenter son endurance cardio. À vos marques, prêts, partez !

AQUA GYM :

Un cours accessible à tous de faible intensité pour retouner les muscles, et faire un travail respiratoire.

AQUA MIX :

Un cours complet renfo et cardio avec matériel : vélos, trampolines, palmes, gants... travail des mollets, cuisses, fessiers et abdominaux !

BÉBÉS NAGEURS :

Cours parent/enfant destiné à familiariser votre bébé avec le contact de l'eau, de manière ludique à l'aide de tapis flottants, frites géantes... Ce cours favorise l'éveil, la coordination des mouvements et le développement psychomoteur de votre tout-petit.

NATATION ENFANTS :

Des cours ludiques de 3 à 12 ans adaptés au niveau de l'enfant pour apprendre à nager ou se perfectionner.

ANNIVERSAIRE PARTY :

Organisez l'anniversaire de votre petit garçon ou de votre petite fille au bord de la piscine encadré par des professionnels. Au programme : activités, jeux, goûter et cadeau surprise dans une ambiance fun ! (à partir de 5 ans)



HORAIRES SAUNA

Lun. - Ven. : 9h - 21h30
Sam. - Dim. : 9h - 20h



le Nuage® x GERMAIN ROJO



PLANNING 2019-2020



FITNESS

.....
9^h15 (50')
 Super abdos-fessiers

.....
10^h15 (60')
 Hatha Yoga

.....
12^h30 (50')
 Body pump

.....
9^h15 (50')
 Body balance

.....
10^h15 (50')
 Wellness TRX Ⓜ

.....
12^h30 (30')
 Super abdos fessiers
 Cross training TRX Ⓜ

.....
13^h (30')
 Stretching zen

.....
9^h15 (50')
 Cardio Boxe Ⓜ

.....
10^h15 (60')
 Stott Pilates®

.....
12^h30 (30')
 Fessiers intense

.....
13^h (30')
 X'treme abdos

.....
9^h15 (50')
 Body pump

.....
10^h15 (50')
 Stretching zen

.....
12^h30 (50')
 Cross training Ⓜ

.....
12^h30 (45')
 Yoga Vinyasa

.....
9^h15 (50')
 Body Sculpt

.....
10^h15 (45')
 Zumba

.....
12^h30 (50')
 Tone

.....
9^h15 (45')
 HBX boxing Ⓜ

.....
10^h15 (50')
 Body pump

.....
11^h15 (30')
 Super abdos-fessiers

.....
11^h45 (30')
 Stretching zen

.....
10^h30 (50')
 Super abdos-fessiers

.....
11^h30 (45')
 Body balance/ Strong

LUNDI

.....
18^h (50')
 Body pump

.....
19^h (30')
 Abdos, fessiers & dos

.....
19^h30 (45')
 Aéro cardio

.....
20^h15 (45')
 Body balance

.....
20^h15 (45')
 Cross training Ⓜ

.....
21^h15 (60')
 Lindy Hop

MARDI

.....
18^h15 (50')
 Yoga Vinyasa

.....
19^h15 (50')
 Body jam

.....
20^h15 (50')
 Body pump

MERCREDI

.....
17^h30 (45')
 Body balance

.....
18^h30 (45')
 Zumba

.....
19^h15 (45')
 Super abdos-fessiers

.....
20^h15 (50')
 TRX HIIT Ⓜ

JEUDI

.....
17^h30 (50')
 TRX HIIT Ⓜ

.....
18^h30 (45')
 HBX boxing Ⓜ

.....
19^h15 (50')
 Body pump

.....
19^h15 (50')
 Cross training Ⓜ

.....
20^h15 (50')
 Hatha Yoga

.....
21^h15 (60')
 Solo jazz

VENDREDI

.....
18^h (45')
 Body jam

.....
18^h45 (45')
 Tone

.....
19^h30 (60')
 Body balance

SAMEDI

.....
14^h00 (60')
 Fit Ballet*

.....
17^h (50')
 Super abdos-fessiers

.....
18^h (50')
 Stretching zen

DIMANCHE

.....
17^h30 (60')
 Fit Ballet*

- RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- EFFORT CARDIO-VASCULAIRE
- RELAXATION, BIEN-ÊTRE
- CROSS TRAINING 4^{ÈME} ÉTAGE
- Ⓜ Réservation obligatoire
- ★ HORS ABONNEMENT



.....
9^h15 (45')
 RPM® ✓

.....
11^h30 (45')
 SPiVi

.....
12^h30 (45')
 RPM®

LUNDI

.....
18^h15 (45')
 SPiVi

.....
19^h15 (45')
 RPM® ✓

.....
21^h15 (30')
 SPiVi

.....
7^h15 (45')
 SPiVi

.....
10^h15 45')
 SPiVi

.....
12^h30 (45')
 RPM® ✓

MARDI

.....
16^h15 (45')
 SPiVi

.....
18^h15 (45')
 SPiVi

.....
19^h15 (45')
 RPM®

.....
10^h15 (45')
 RPM® training

.....
12^h30 (45')
 SPiVi

MERCREDI

.....
17^h15 (45')
 SPiVi

.....
19^h15 (45')
 RPM®

.....
20^h15 (45')
 SPiVi

.....
8^h15 (45')
 SPiVi

.....
9^h15 (45')
 SPiVi

.....
12^h30 (45')
 RPM®

JEUDI

.....
18^h15 (45')
 RPM®

.....
19^h15 (45')
 SPiVi

.....
20^h15 (45')
 RPM® ✓

.....
10^h15 (45')
 SPiVi

.....
12^h30 (45')
 RPM® ✓

VENDREDI

.....
17^h15 (45')
 SPiVi

.....
18^h00 (45')
 SPiVi

.....
19^h15 (45')
 SPiVi

.....
10^h15 (45')
 SPiVi

.....
12^h30 (45')
 RPM®

SAMEDI

.....
17^h15 (45')
 SPiVi

.....
18^h15 (45')
 SPiVi

.....
10^h15 (45')
 SPiVi

.....
12^h30 (45')
 SPiVi

DIMANCHE

.....
17^h15 (45')
 SPiVi

.....
10^h15 (45')
 AQUA gym

.....
11^h15 (45')
 AQUA mix & bike

.....
12^h30 (45')
 AQUA bike

LUNDI

.....
18^h15 (45')
 AQUA bike

.....
19^h15 (45')
 AQUA mix & palmes

.....
09^h15 (45')
 AQUA bike

.....
10^h15 (45')
 AQUA cardio

.....
11^h15 (45')
 AQUA mix & palmes

.....
12^h30 (45')
 AQUA mix & bike

MARDI

.....
18^h15 (45')
 AQUA cardio

.....
19^h15 (45')
 AQUA bike

.....
11^h15 (45')
 Natation enfant
 3 à 7 ans

.....
12^h30 (45')
 AQUA bike

MERCREDI

.....
14^h à 16^h
 Anniversaire party

.....
17^h00 (45')
 Natation enfant
 3 à 7 ans

.....
18^h15 (45')
 AQUA mix & jump

.....
19^h15 (45')
 AQUA bike

.....
09^h15 (45')
 AQUA gym

.....
10^h15 (45')
 AQUA bike

.....
12^h30 (45')
 AQUA cardio

JEUDI

.....
17^h30 (45')
 AQUA cardio

.....
18^h30 (45')
 AQUA bike

.....
19^h30 (45')
 AQUA cardio

VENDREDI

.....
18^h15 (45')
 AQUA mix & bike

.....
09^h15 (45')
 AQUA bike

.....
10^h30 (45')
 Natation enfant
 4 à 6 ans
 & bébés nageur

.....
11^h30 (45')
 Natation enfant
 7 à 12 ans
 & 4 à 6 ans

SAMEDI

.....
14^h à 16^h
 Anniversaire party

.....
16^h / 19^h (120')
 Accès Bassin

.....
10^h (45')
 AQUA cardio

.....
11^h (45')
 AQUA mix & bike

.....
12^h (45')
 AQUA mix & palmes

DIMANCHE

- AQUA GYM
- AQUA MIX (BIKE, PALMES, JUMP)
- AQUA BIKE
- AQUA CARDIO
- NATATION ENFANTS
- ANNIVERSAIRE PARTY

BIKING

.....
9^h15 (45')
 RPM® ✓

.....
11^h30 (45')
 SPiVi

.....
12^h30 (45')
 RPM®

LUNDI

.....
18^h15 (45')
 SPiVi

.....
19^h15 (45')
 RPM® ✓

.....
21^h15 (30')
 SPiVi

.....
7^h15 (45')
 SPiVi

.....
10^h15 45')
 SPiVi

.....
12^h30 (45')
 RPM® ✓

MARDI

.....
16^h15 (45')
 SPiVi

.....
18^h15 (45')
 SPiVi

.....
19^h15 (45')
 RPM®

.....
10^h15 (45')
 RPM® training

.....
12^h30 (45')
 SPiVi

MERCREDI

.....
17^h15 (45')
 SPiVi

.....
19^h15 (45')
 RPM®

.....
20^h15 (45')
 SPiVi

.....
8^h15 (45')
 SPiVi

.....
9^h15 (45')
 SPiVi

.....
12^h30 (45')
 RPM®

JEUDI

.....
18^h15 (45')
 RPM®

.....
19^h15 (45')
 SPiVi

.....
20^h15 (45')
 RPM® ✓

.....
10^h15 (45')
 SPiVi

.....
12^h30 (45')
 RPM® ✓

VENDREDI

.....
17^h15 (45')
 SPiVi

.....
18^h00 (45')
 SPiVi

.....
19^h15 (45')
 SPiVi

.....
10^h15 (45')
 SPiVi

.....
12^h30 (45')
 RPM®

SAMEDI

.....
17^h15 (45')
 SPiVi

.....
18^h15 (45')
 SPiVi

.....
10^h15 (45')
 SPiVi

.....
12^h30 (45')
 SPiVi

DIMANCHE

.....
17^h15 (45')
 SPiVi